6 当日の測定値を見てみましょう

30秒間操作や歩行等の振動がない場合は自動的に表示が消えて、省電力モードに入ります。
いずれかのボタンを押すことで、表示されます。

当日の中強度時間、歩数、歩行距離、消費カロリー、総消費カロリーの測定値、及び歩行強度グラフを表示します。

中強度時間

中強度レベル設定で設定した範囲内の運動を4秒ごとに算出し、累計時間（分）を表示します。

歩数

歩数をカウントし、表示します。

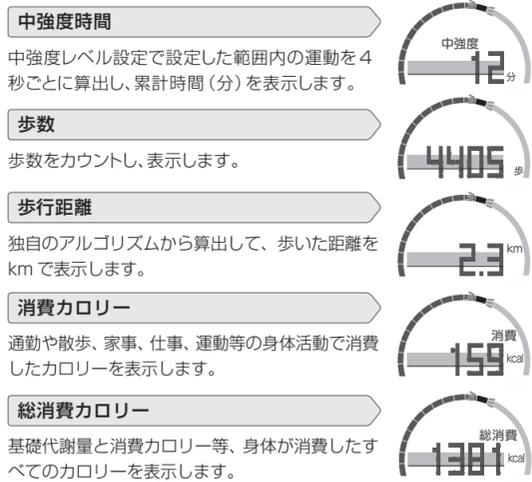
歩行距離

独自のアルゴリズムから算出して、歩いた距離をkmで表示します。

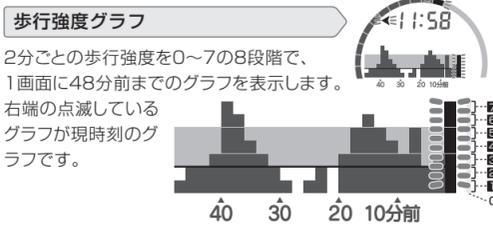
消費カロリー

通勤や散歩、家事、仕事、運動等の身体活動で消費したカロリーを表示します。

総消費カロリー

基礎代謝量と消費カロリー等、身体が消費したすべてのカロリーを表示します。

★基礎代謝量とは…
何もしていなくても、生命を維持するために必要な活動エネルギーのことで、主に筋肉や肝臓、脳で消費しています。基礎代謝量は、年齢や性別、体格等で異なりますので、設定で入力した内容から自動計算しています。

歩行強度グラフ

2分ごとの歩行強度を0～7の8段階で、1画面に48分前までのグラフを表示します。
右端の点滅しているグラフが現時刻のグラフです。

◎**歩行強度グラフ画面で、[◀記録] ボタンを押し続けると…**
当日の0：00 までの歩行強度グラフをさかのぼり、スクロール表示します。
◎**スクロール表示中に [設定▶] ボタンを押すと…**
逆スクロール表示します。
◎**スクロール表示中に [表示切替] ボタンを押すと…**
当日の測定画面に戻ります。

中強度の歩きになるとLEDが光る

4秒間隔で検出した活動の強さが中強度（歩行強度グラフの3～5マス）である場合、「炎マーク」が10秒間点滅、もしくは画面に「中強度 OK!!」と表示されます。

●歩行強度グラフの見方（各レベルでのMETs）

	2 METs	3 METs	4 METs	5 METs
7マス	6.0～	7.0～	8.0～	8.0～
6マス	5.0～5.9	6.0～6.9	7.0～7.9	7.5～7.9
5マス	4.0～4.9	5.0～5.9	6.0～6.9	7.0～7.4
4マス	3.0～3.9	4.0～4.9	5.0～5.9	6.0～6.9
3マス	2.5～2.9	3.0～3.9	4.0～4.9	5.0～5.9
2マス	2.1～2.4	2.1～2.9	3.0～3.9	3.0～4.9
1マス	1.8～2.0	1.8～2.0	2.0～2.9	2.0～2.9
0マス	1.0～1.7	1.0～1.7	1.0～1.9	1.0～1.9

歩行強度グラフでは、設定した中強度レベルに応じた歩行強度（METs）を示しています。同じ強度で歩いても、設定した中強度レベルによって、表示される歩行強度グラフは異なります。中強度レベルは、下限レベルを2.5METs～ 5METsまで設定することができます。又、3～ 5マス目は中強度にあたり、中強度時間は3～ 5マス目にあたる活動の累計時間を算出しています。

*METs（メッツ）とは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1METs、普通歩行が3METsに相当します。

目標を達成するとバンザイマークを表示

歩数と中強度時間の両方の目標を達成すると、達成アニメーション（バンザイマーク）を表示します。**[◀記録]、[設定▶]、[表示切替] ボタン**のいずれかを押すことで測定画面に戻ります。

7 過去の測定値を見てみましょう

過去7日間の平均値と過去90日間の測定結果を表示します。
当日の測定画面（中強度時間、歩数、歩行距離、消費カロリー、総消費カロリー）を表示中に、[◀記録] ボタンを押すと、7日間の平均値が表示されます。さらに、[◀記録] ボタンを押すごとに、1日さかのぼります。[設定▶] ボタンを押すごとに、1日戻ります。

※時刻表示時に、**[◀記録] ボタン、[設定▶] ボタン**を押しても過去の測定結果を確認することができません。

※「過去の測定結果：7日間の平均値」の場合、1日の消費カロリーグラフは表示されません。
※測定データは、深夜0:00に記憶されます。
※「過去の測定結果画面」を表示しているとき、15秒間操作がない場合、「当日の測定画面」に戻ります。又、[設定▶] ボタンを長押しすると「当日の測定画面」に戻ります。
※測定範囲を超えたとき、値を「OVER.R」と表示します。
※過去の測定結果が記録されていない場合は7日間の平均値画面のみ表示されます。

1日の消費カロリーグラフ

「過去の測定画面」では、1日の消費カロリーを1時間単位のグラフで表示します。
グラフ1マスごとに10kcalを表示します。

例
0マス：0kcal
1マス：0kcal超10kcal未満
7マス：60kcal以上

0時　12時　24時
1マスは10kcal

8 初期化するには

当日の測定値、過去の測定値、歩行強度グラフ、消費カロリーグラフ及び設定データ（時刻･日時･個人データ（体重･身長･年齢･性別）･歩数と中強度時間の目標・中強度レベル）がすべて消去されます。

1 [リセット] ボタンを、細い棒で垂直に1秒以上押す

2 「Clear!」と表示され、0：00が点滅表示します
これで初期化できました。

※再び使用する場合は、「4 初期設定をする／設定を変更する」をご覧ください。
※[リセット] ボタンを押すとき、鉛筆等の芯を使用したり、先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

TERUMO

テルモ歩行強度計 メディウォーク®

MT-KT02DZ

取扱説明書／品質保証書

●このたびは、本品をお買い上げいただき、ありがとうございます。
●ご使用の前に、必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。又、「取扱説明書」は必ず保管してください。

9 電池の寿命と交換

●電池の容量が少なくなってくると、電池マークが点滅し、さらに電池の容量が少なくなると電池マークが点灯します。
電池マークが表示されたときは、新品の電池（リチウムボタン電池**CR2032**）と交換してください。

1 電池カバーを外す

プラスの精密ドライバーで、
ネジを反時計方向に回して外します。

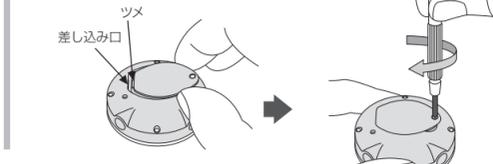
※電池カバーのネジ以外は、
外さないでください。

2 新しい電池を入れる

古い電池を取り出し、プラス極⊕を上にして入れてください。
※パッキンは外さないでください。
簡易防水機能が損なわれます。

※ 指定された種類の電池（リチウムボタン電池 **CR2032**）を使用してください。
※ 電池は⊕と⊖の向きを正しく入れてください。

3 電池カバーを閉める

電池カバーの「ツメ」を本体に差し込んでから、カバーを押さえ、ネジを時計方向に回します。
電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出していないことを確認してください。
※電池カバーをしっかり閉めてください。故障や測定不良の原因となります。又、簡易防水機能が損なわれます。

4 時刻を再設定する

電池交換すると、0：00を表示点滅します。
時刻を再設定してください。設定の方法は、**「4　初期設定をする／設定を変更する」**をご覧ください。

電池交換における注意事項
●電池交換をしても過去の測定値は残ります。ただし測定値の記録は毎時00分に行われますので、この時間に電池の交換を行うと、「毎時00分から電池交換」までの測定値は記録されません。
●電池交換中、本品に電池が入っていない状態で深夜の0：00となった場合は、電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます）。
●朝、歩き始める前に電池を交換すれば、記録を途切れさせずに記憶させることができます。

10 データ通信機能について

パソコン等とデータ通信するためには、下記のいずれかの通信環境をご用意ください。

NFC リーダー / ライター搭載パソコンを利用する

お手持ちの USB 接続が可能なパソコンに、NFC リーダー / ライターを接続し、利用する

NFC リーダー / ライターに本体背面の マークをかざす

<通信中>　<通信完了>　<通信エラー>

通信完了すると測定画面に戻ります。
通信エラーの場合、3秒間「Err」が点滅後、省電力モードに入ります。

11 故障かな？と思ったら

故障かな？と思ったら、まず下記の項目について確認してください。
それでも測定が正常にできない場合は、「保証規定」をお読みの上、「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

こんなとき	原因	対処方法
電池マークが表示された	電池残量が減っている。	新しい電池と交換してください。
炎マークが点滅しない	設定した中強度より、低い運動、又は高い運動をしている。	設定した活動の強さを確認してください。
止まっているのに炎マークが点滅している	設定した中強度を検出すると、10秒間炎マークが点滅します。	10秒間止まって消えることを確認してください。
何も表示されない	省電力モードになっている。	[◀記録]・[設定▶]・[表示切替]ボタンのいずれかを押してください。
	電池の⊕・⊖の向きが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。
	電池が入っていない。	電池を入れてください。
	電池残量がなくなった。	新しい電池と交換してください。
表示の値が多い、少ない	本体が不規則に動いている。	「5 使ってみましょう／正確に測定できない使いかた」をご参照ください。
	歩行の乱れや強い運動をしている。	
表示内容が乱れる	電池が正しく入っていない。	電池を入れ直してください。
ボタンが効かない		
✕ Err が表示される	通信に関するエラー	一度本体をNFC リーダー／ライターから離し、再度操作してください。その際、マークが、NFC リーダー／ライターの通信部と向き合っているか確認してください。

12 お手入れ

お手入れは、やわらかい布に水又は中性洗剤を含ませて軽く拭いてください。

⚠注意
●シンナーやベンジン、アルコール等薬品を用いて拭かないでください。有害な気体が発生したり、変形や変色、窓の曇り、塗装落ちの原因になります。

ご相談・お問い合わせ先

この商品に関するご相談やお問い合わせは、型式をご確認の上、お買い上げの販売店又は「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

この歩行強度計の型式は MT-KT02 です。

〈テルモホームページアドレス〉　http://www.terumo.co.jp/

MT_KT02_J_500_003

仕様

項目	内容			
販売名	テルモ歩行強度計メディウォーク MT-KT02DZ			
外形寸法	直径 約51.5mm× 高さ 約12.8mm			
質量	約26g（電池含む）			
通信方式	NFC-F			
検出方式	3軸加速度センサー			
表示項目	中強度時間	0～1440分	消費カロリー	0～9999kcal
	歩数	0～99999歩	総消費カロリー	0～9999kcal
	歩行距離	0.0～999.9km	過去の測定結果	1～90日前
	グラフ表示	<当日：活動の強さ> 2分間ごとの身体活動レベルの表示 <記録：消費カロリー> 1時間ごとの活動量の表示		
設定項目	体重	0～200kg	中強度レベル	2～5METs
	身長	0～200cm	日付	年：2013～2030
	年齢	0～100歳		月：1～12
	性別	男/女		日：1～31
	目標歩数	1000～20000歩	時刻	時：0～23
	中強度目標時間	1～105分		分：00～59
時計機能	0：00～23：59（精度：平均月差 ±30秒、25℃において）			
電源	DC3V リチウムボタン電池　CR2032 1個			
防滴機能	汗、水滴、水蒸気の侵入を防ぐ構造 IEC60529 IPX7			
電池寿命	約4.5カ月（1日14時間装着時）			
使用条件	温度：5～40℃、湿度：30～90%RH（結露なきこと）			
保管条件	温度：−10～50℃、湿度：20～95%RH（結露なきこと）			
歩数精度	±3%（JIS S7200 試験方式に準拠）			
付属品	お試し用電池（リチウムボタン電池CR2032、内蔵）1個 ※寿命が短い場合があります。 落下防止ストラップ 1個、ストラップ用クリップ 1個、取扱説明書／品質保証書			

品質保証書

このたびは、本品をお買い上げいただきましてありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生しましたときは、下記の保証規定により無償対応いたします。
品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名：テルモ歩行強度計
メディウォーク MT-KT02
お名前：
ご住所：
TEL：

お買い上げ販売店名：
印
お買い上げ年月日：
年　月　日

テルモ株式会社　〒151-0072　東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号

保証規定
(1) 保証期間は、お買い上げ後1年です。
(2) ご使用中に故障が発生した場合は、テルモ・コールセンターまでご連絡ください。
(3) 保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生したときは無償対応いたします。
(4) ただし、下記の場合は保証の対象にはなりません。
　イ．ご使用上で取り扱いの過誤により発生した故障。
　ロ．製品の改造、不当な修理により発生した故障。
　ハ．火災、地震、水害等天災地変等の不可抗力による故障及び損傷。
　ニ．故障の原因が本品以外に起因する場合。
　ホ．消耗部品。
　ヘ．上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
　ト．品質保証書のご提示がない場合。
　チ．品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合、又、字句を書き換えられた場合。
(5) 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

もくじ

安全上のご注意
1 テルモ歩行強度計「メディウォーク」について
2 次のものがそろっていますか？
3 設定しましょう
4 初期設定をする／設定を変更する
5 使ってみましょう
6 当日の測定値を見てみましょう
7 過去の測定値を見てみましょう
8 初期化するには
9 電池の寿命と交換
10 データ通信機能について
11 故障かな？と思ったら
12 お手入れ
ご相談・お問い合わせ先
仕様
品質保証書

2014年12月作成

安全上の注意

注意文の表示内容について

本取扱説明書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。
表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

⚠警告	特に注意していただきたいことを示します。 • 適正に使用しても、注意を怠ると死亡又は重症を負う可能性が想定されます。
⚠注意	使用にあたり、一般的な注意を示します。 • 誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物的損害※のみの発生が予想されます。

※物的損害とは、家屋、家財、及び家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

⚠警告

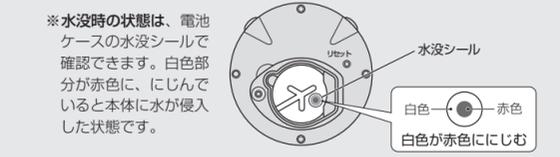
- 運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
- 運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家の指示に従ってください。
- 表示を見ながら、又は操作をしながらの歩行、運動は危険ですのでおやめください。
- 電池等は幼児の手の届かないところに置いてください。万一飲み込んだ場合には直ちに医師にご相談ください。
- ペースメーカーを装着されている方は、念のため、本体の首かけ、胸ポケットでの利用はお止めください。

⚠安全上の注意

- 落下防止ストラップを持って振り回したり、引っぱったりしないでください。
- 電池、電池の入った本体を火中に投じないでください。
- 電池を入れるときに ⊕・⊖ 極の端子が他の金属や導電材に直接接触していると、ショート状態になり、電池が消耗して利用できない原因となります。
- 長時間使用しないときは電池を取り出して保管してください。又、使用済みの電池を本体に入れたままにしないでください。
- 指定以外の電池を使用しないでください。故障の原因になります。
- 本品及び使用済みの電池を廃棄する場合は、各自治体の規則に従い適切に処分してください。
- 本体を分解したり、改造しないでください。

使用上の注意

- 無理な力での圧迫や引っぱり、落下等の強い衝撃を本体に与えないでください。
- 化学薬品の保管場所やガスの発生する場所に保管しないでください。
- 直射日光、ほこり、雨、湿気、高温低温を避けてください。
- 本体は簡易防水機能を有しておりますが、完全防水ではございません。入浴時や濡れる可能性のある場所、湿気の多い場所では使用しないでください。又、汗などが付着した場合には、そのまま放置しないでください。
- 水に落としたり、水洗いしたり、洗濯機に入れたり、分解したりすると故障の原因になります。
- 電池カバーのネジ以外は外さないでください。本体の防水機能が働かない原因になります。
- 電池交換の際に、電池カバーのネジがゆるいと、水が浸入し、簡易防水機能が働かない原因になるため、しっかりと電池カバーのネジを締めてください。

※**水没時の状態は**、電池ケースの水没シールで確認できます。白色部分が赤色に、にじんでいると本体に水が侵入した状態です。

1 テルモ歩行強度計『メディウォーク』について

健康づくりには年間平均で1日あたり8,000歩以上、中強度の歩き（速歩き）20分以上が、効果があるといわれています。※
「テルモ歩行強度計 メディウォーク」は運動効果が高い有酸素運動のひとつ“中強度の歩き（速歩き）”をしているかどうかが、ひと目でわかります。もちろん、歩数や消費カロリー等、一般的な項目も測定OK。
毎日の生活の中で、通勤や買い物等を“中強度の歩き（速歩き）”にすることで、運動効果を高めることができます。
メディウォークを普段から身につけて、日常の生活を運動に変え、血糖、血圧、内臓脂肪、コレステロールなどを下げていきましょう。

※Aoyagi Y,Shephard RJ.:Steps per day:the road to senior health?, Sports Medicine. 2009;39 (6):423-438.

今の歩きが中強度か、ひと目でわかります

歩きが中強度になると、LEDと画面でお知らせ

中強度で点滅

歩きの強さの状態がグラフでわかります

歩きの強さを2分ごとに
8段階でグラフ表示。
赤い部分が中強度ゾーンです。

■中強度の歩き（速歩き）の理想的なフォーム

中強度で歩いた時間と総歩数がわかります

目標達成度合いが“目標メーター”と“バンザイマーク”でわかります

※目標は中強度の歩き時間と歩数の両方の設定が必要です。
※バンザイマークは中強度の歩き時間目標と歩数目標の両方が達成できた場合に表示されます。

2 次のものがそろっていますか？

各部のなまえ

本体

[◀記録]ボタン
過去の測定結果を見ることができます。
設定時では、数字が減ります。
歩行強度グラフでは、
グラフを過去へ戻します。

[設定▶]ボタン
4秒間長押しで設定モードに切り替えます。
設定時では、数字が増えます。
歩行強度グラフでは、
グラフを現在時刻へ進めます。

購入後初めて使用するときは、保護フィルムをはがしてから使用してください。

[表示切替]ボタン
表示する測定項目を切り替えます。
設定時では、設定項目を決定します。

本体裏面

[リセット]ボタン
現在までの測定結果と
設定値を削除し、初期値にします。

付属品

- お試し用電池……1
  （リチウムボタン電池 CR2032、本体に内蔵）
  ※寿命が短い場合があります。
- 落下防止ストラップ……1
- ストラップ用クリップ……1
- 取扱説明書／品質保証書……1

3 設定しましょう

設定をしないと正しい測定値が表示されません。必ず設定してから使いましょう。

初期設定をする

本体裏面の **[リセット]ボタン** を細い棒で垂直に1秒以上押すことにより、初期設定を行える状態になります。

※ **[リセット] ボタン**を押すときは、つまようじの末端の平らな部分等を使用して押してください。鉛筆等の芯を使用したり、先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

設定を変更する

「当日の測定値」が表示されている場合に、**[設定▶] ボタン**を4秒以上押し続けると設定を変更する画面になります。

4 初期設定をする／設定を変更する

時刻、日付、体重、身長、年齢、性別、歩数と中強度時間の目標、中強度レベルが順に表示されます。

1 時刻を合わせる

[◀記録] ボタンを押すと数字が減り、**[設定▶] ボタン**を押すと数字が増えます。押し続けると数値が早く進みます。

①「時」を合わせる

[◀記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

②「分」を合わせる

[◀記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

2 日付を合わせる

[◀記録]ボタンを押すと数字が減り、
[設定▶]ボタンを押すと数字が増えます。

①「年」を合わせる

[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

②「月」を合わせる

[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

③「日」を合わせる

[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

3 体重を設定する

200kgまで設定できます。
[◀記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

4 身長を設定する

200cmまで設定できます。
[◀記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

5 年齢を設定する

100歳まで設定できます。
[◀記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

6 性別を設定する

[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

7 歩数と中強度時間の目標値を設定する

「モクヒョウ」と表示された後、設定画面になります。

① 歩数の目標値を設定する

1,000歩から20,000歩まで設定できます。
[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

② 中強度時間の目標値を設定する

1分から105分まで設定できます。
[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。
歩数の目標を設定すると、お薦めの中強度時間の目標が自動で表示されます。

★目標メーターについて

設定した歩数と中強度時間の目標の達成状況に応じて目標メーターが増えていきます。歩数のみ達成しても、中強度時間の目標が達成していない場合は100%になりません。

8 中強度レベルを設定する

中強度の下限を2.5METs ～ 5METsまで設定することができます。
レベルについては、下表をご参照ください。

レベル	中強度の範囲	目 安
2 METs	2.5～4.9METs	普段まったく運動をされない方
3 METs	3.0～5.9METs	普段あまり運動をされない方
4 METs	4.0～6.9METs	日常的に運動をされている方
5 METs	5.0～7.4METs	強度の強い運動に慣れている方

[◀ 記録] ボタンと [設定▶] ボタンで設定し、**[表示切替] ボタン**で決定します。

※通院中の方は、医師と相談して設定を行ってください。

⚠警告
- 歩数、中強度時間の目標値及び、中強度レベルの設定は、体調に合わせて設定してください。
- 運動療法や減量、トレーニングに使用する場合は、必ず医師や専門家にご相談ください。

以上で設定がすべて終わりました。

※設定の途中でやり直す場合は、**[表示切替] ボタン**を2秒以上長押しし、測定画面に変えてください。再び **[設定▶] ボタン**を4秒以上長押しして、時刻から設定し直してください。
※3分以上操作が行われない場合、測定画面に切り替わります。

5 使ってみましょう

本体を胸、ズボン、カバンのポケットに入れ、落下防止のため付属の落下防止ストラップをつけてください。

おすすめする装着方法

※ 胸ポケットに入れて運動すると振動により飛び出すことがありますので、十分ご注意ください。

1 落下防止ストラップを本体に取り付ける

●本体とストラップの取り付けかた

●ストラップとクリップの取り付けかた

2 クリップを、ポケットの縁等に取り付ける

●クリップの開閉方法

正確に測定できない使いかた

次の場合、正確に測定できないことがありますので、ご注意ください。

●本体が不規則に動くとき
- ぶら下げた状態で不規則にはねる動き
- ポケット、カバンの中で不規則にはねる動き
- 装着箇所が不規則に動くとき

●歩きかたや活動により振動が少ないとき
- すり足のような歩行
- サンダル、下駄、草履等の履物での歩行
- 混雑した街中を歩くとき等の歩行の乱れ
- 自転車・筋力トレーニング等歩行を伴わない運動

●強い運動をしたり、振動の多いところで使用したとき
- 階段や急な斜面での昇り降り、登山
- 乗り物に乗る等振動の多い場所にいたとき
- 立ったり、座ったりする動作
- 手で振ったとき
- ジャンプ等上下運動を伴う激しい運動、スポーツ
- ジョギング等で、本体が激しく不規則に動く

⚠注意
- 本体をズボン等の後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、破損したりする原因になります。
- 落下防止ストラップを持って振り回さないでください。
- 着脱の際、クリップによる衣服の破損にご注意ください。
- クリップを衣服に挟むときは、手の指を挟みこまないよう、ご注意ください。ケガの原因になります。